

¡DETENGA LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES!

Quédese en casa si está enfermo



Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar



Tire a la basura el pañuelo desechable después de usarlo.



Si no tiene un pañuelo desechable, al toser o estornudar cúbrase la boca y nariz con la parte interior de su codo.



Lávese las manos varias veces al día con agua y jabón durante al menos 20 segundos



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.



CUIDE SU SALUD MENTAL

¿Necesita hablar con alguien? ¡Estamos aquí para ayudarle! Tenemos personal clínico certificado disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a la línea de ayuda del Departamento de Salud del Comportamiento: 1-888-793-4357.

Consejos para reducir la ansiedad:



Busque ayuda; su salud mental es importante.



Haga ejercicio regularmente.



Limite el tiempo que pasa en lugares públicos.



Si trabaja desde su casa o está en cuarentena organice su espacio de manera que propicie un ambiente tranquilo. Asegúrese de bañarse y vestirse como si fuera a trabajar.



Reduzca el tiempo que dedica a ver o leer noticias.



Haga ejercicios de respiración y otras prácticas de meditación.

INFORMACIÓN SOBRE CORONAVIRUS (COVID-19) PARA LOS HABITANTES Y ADULTOS MAYORES EN ALTO RIESGO

Los adultos mayores y las personas que tienen condiciones médicas crónicas graves tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades graves por el COVID-19. Si es parte de esta población de mayor riesgo, el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) le recomiendan:



Quédese en casa tanto como sea posible para reducir más su riesgo de estar expuesto.



Evite estar al alrededor de mucha gente tanto como sea posible.



Cuando salga en público, manténgase alejado de las personas enfermas, limite el contacto cercano y lávese las manos muchas veces al día.



Adquiera o compre suministros, incluidos los medicamentos recetados y de venta libre.



Tome precauciones diarias para mantener el espacio entre usted y los demás.



Evite los viajes en crucero y los viajes aéreos no esenciales.

[CORONAVIRUS.DC.GOV](https://coronavirus.dc.gov)



DC | **HEALTH**
GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

¿TIENE QUE SALIR DE CASA?

Mantenga 6 pies de distancia entre usted y los demás siempre que sea posible.

¿POR QUÉ ES ESTO IMPORTANTE?

Puede ayudar a limitar la propagación del coronavirus (COVID-19).

¿QUÉ SIGNIFICA?

No estar en lugares con muchas personas al mismo tiempo, evitar estar entre grandes multitudes y reuniones.

